Esperantista Vegetarano

2
'94

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



Enhavo

3 LETERKESTO: Letero el Dudince (A. Váña, Slovakio

4 Acido- kaj bazoformaj nutraĵoj (K. kaj D.Červený, Ĉeĥio)

13 Ankaŭ aliaj komencas (Ľ.Čermáková, Slovakio)

14 Fatala letero (Rakonto kun enigmo de Milan Smělý, Ĉeĥio)

16 LINGVA ANGULO & HUMURO: Lingvaj etudoj (Plena Ilustrita Vortludaro) de Stano Marĉek, Slovakio

18 TRA LA MONDO: Prenu infanojn al akvofalo: la akvofaloj kuracas. Arkeo de Noa por kreskaĵoj. Asbesto kaj kancero. Sonĝoj kontraŭ malsanoj. Profesoroj sen viando. Legumenacoj kaj kancero. La arbo Neem. Fruktoj kaj sangopremo. Nederlanda registaro sur bicikloj. Deng Xiaoping. Malbeno sur la monto. Purigado helpe de kreskaĵoj.

23 Estraro de TEVA. Landaj Reprezentantoj - Perantoj de TEVA

Esperantista Vegetarano

Nº 2/1994 (73)

Kvaronjara organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio

" Por reformitaj viv- kaj nutrad-maniero"

Fondita en 1908

Unua prezidanto: L.N. Tolstoj

Honora prezidanto: Ernesto Váña

REDAKCIO:
Stano Marĉek
Zvolenská 15/21
SK-036 01 Martin
Slovakio
Tel./fakso; 42842 37145

ABONEBLA:
Ĉe Landaj Perantoj - Reprezentantoj de TEVA
(Lasta kovrilpaĝo)

ABONKOTIZO:
libervola, al landaj perantoj de TEVA

EKSPEDADO:
En Ĉeĥio kaj Slovakio:
Oĺga Novotná, Riznerova 2, 81101 Bratislava, Slovakio
Al Landaj Perantoj:
Esperanto-klubo
P.O. Box 8, SK-962 71
Dudince, Slovakio

Esperantista Vegetarano

Leterkesto

Karaj Geamikoj,

jen plua numero de EV en viaj manoj! Ni sendas ĝin po unu ekzemplero al ĉiu Landa Reprezentanto kun peto, ke li afable min tuj informu, kiom da ekzempleroj li bezonas por kontentigi ĉiujn siajn membrojn. Sufiĉas korespondа karto. Poste do ni ekspedos al ĉiu La-Re-o la bezonatan kvanton. Eventuale informu min ankaŭ, se iu numero antaŭa mankas, por ke ni povu ties ekzemplerojn en komuna paketo sendi. Kompreneble ne foregesu indiki, el kiu numero kaj kiom da ekz-oj ni sendu. Ni volonte kontentigos viajn dezirojn.



Alia afero serioza: iuj al mi skribis, tiel La-Re-oj kiel membroj, petante informojn, lige kun iuj frazoj menciitaj en "Letero", eldonita fare de s-ino Fabretto, ĝen. sekretario el Romo. Pri tiu afero mi skribis al s-ro Fettes. Respondo ankoraŭ ne venis, ni do revenos al la afero venonte. Jes, okazis gravaj miskomprenoj, ni nomu la aferon tiel.

Nun ankoraŭ kelkaj gravaj vortoj: reorganizado! - En la mondo, sed precipe en Eŭropo, okazis gravaj ŝanĝoj. Kiel vi scias, kelkaj ŝtatoj malaperis, (bedaŭrinde ankaŭ iuj niaj La-Re-oj), estiĝis novaj ŝtatoj, do ni bezonas novajn Landajn Reprezentantojn. Mi tre petas la ĝisnunajn, ke ili afable nepre min informu, ĉu ili povas kaj emas plu kunlabori, kaj se ne, ke ili afable kaj nepre min ankaŭ pri tia decido informu, kaj laŭeble indiku nomon kaj adreson de alia persono serioza, kiu emus kaj povus kunlabori. - Ĵus en tiuj ĉi tagoj venis al mi persono el Pollando, samideano, juna redaktoro, kiu estas preta kunlabori, organizadi en sia regiono, ev. ankaŭ en pli larĝa senco. - La polajn geamikojn mi informas, ke ili povas sin turni al li laŭ la adreso: Pola Vegetarano, skr.p. 2, 71-119 SZCZECIN-35. Ĉi-loke mi bonvenigas la novan kunlaboranton kaj mi deziras al li bonajn sukcesojn en lia agado.

Antaŭ ni estas aŭtuno, post ni la libertempo. Mi elkore deziras a' vi agrablajn kaj belajn tagojn, bonan sanon, kontentecon. Kaj ankoraŭ venu miaj dankemaj kaj dankaj vortoj al tiuj, kiuj rememoris min okaze de mia 86a naskiĝtago, precipe pro la gratu-

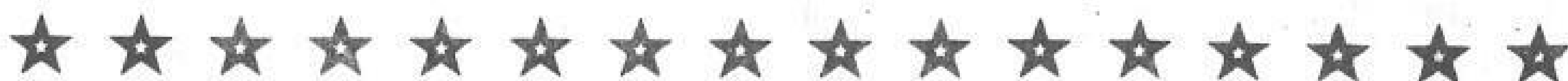
lo el la Kongreso de ELNA pere de s-ino Kennedy, kaj kiuj certigis min pri sia fideleco al nia kara TEVA.

Sincere, kore, amikece via

Ernesto Váňa

* * *

Noto de la Redakció: Ĵus ni sciiĝis, ke s-ano Ernesto Váňa okaze de la 85-jariĝo ricevis altan honorigon - Oran Krucon Slovakan Kirilo-Metodejan, kiel estinta oficiro de la generala stabo. Ni do ankaŭ elkore gratulas al li!



ACIDO- KAJ BAZOFORMAJ NUTRAĴOJ

Unu el la kondiĉoj por konservi vivokapablon de la homa korpo estas konservado de certa acido-baza ekvilibro. Ebleco de akceptebla ŝanĝo de ĉi ekvilibro estas tre malgranda. Reakcio de la sango devas esti inter 7,32 ĝis 7,42 pH, kio estas proksima al neŭtraleco. La sango do devas esti iomete alkala. Por konservi ĉi ekvilibron la korpo havas kelkajn mekanismojn.

Per konsumado de malĝuste kombinitaj nutraĵoj kaj en malĝustaj kvantoj oni povas ĉi ekvilibron danĝere deklini al acida regiono; la organismo sekve la ekvilibron nur pene reakiras (ekz. per forigado de alkalaj substancoj, do kalcio kaj magnezio el ostoj). Deklinado al acida reakcio, do troacidiĝo de la organismo, estas tre malutila kaj nuntempe tre ofta. La troacidiĝo kaŭzas iompostioman difektadon de la organoj, lacecon, depresiojn kaj kontribuas al ekesto de multaj malsanoj.

Acidojn la organismo produktas senĉese. Per laboro de muskoloj formiĝas laktoacido. Se la penado estas modera, la organismo scipovas ĉi acidon neŭtraligi. Se la penado estas troa, venas troacidiĝo de muskoloj, eventuale de la tuta organismo, kio povas kaŭzi eĉ morton (ekz. morto de pelataj bestoj, de maratona kuranto k.s.).

Ĉe sidokupo la korpo acidiĝas kaj post kvin horoj da laboro en fermita ejo povas pH de la urino descendi de 7,5 eĉ al 5. Per moviĝado en freŝa aero la sango bone oksigeniĝas, iuj organikaj acidoj metaboliĝas al karbonoksido kaj foriras per spirado. La neŭtrala pH de urino kaj ĉeloj renoviĝas, foriras laceco kaj pliboniĝas la humuro de la homo.

Por konservado de ĝusta acido-baza ekvilibro estas grava ĝusta proporcio de acido- kaj bazoformaj nutraĵoj. El la nutraĵoj devas esti la sango kontinue provizata per alkalaj substancoj por neŭtraligo de ĉiuj toksaj metabolaj forfalaĵoj. La ekestintaj acidaĵoj, kiuj ne oksidiĝas krom akvo kaj CO_2, ligas alkalaĵojn. Tial devas esti la

nutraĵo ĉiam iom bazoforma. Se ĝi enhavas multajn acidoformajn komponentojn, la organismo devas ĉerpi la alkalajn elementojn el dentoj kaj spino. Tro da bazoformaj nutraĵoj ne efikas malutile kaj la alkalaj elementoj pluiras al bazojn favorantaj organoj (hepato, pankreato, intestoj). Ĉi glandoj kreas grandan kvanton da alkalaj sukoj. Hepato kreas 0,5 ĝis 1 litro da galo kun pH 7,6, pankreato 1 ĝis 2 litrojn kaj intestoj 1 litron da digestsukoj tage. Multaj acidoj estas eligataj ankaŭ per fekaĵo kaj per haŭto dum ŝvitado. Troacidiĝo estas por nia organismo la plej danĝera. Dum forigado de la troacidiĝo partoprenas kelkaj organoj. Precipe pulmoj, kiuj senĉese (tage-nokte) eligas karbonoksidon, kiu ekestas dum multaj metabolaj procedoj en la organismo. En akva medio ĝi prezentas malfortan acidon. Agadon de la pulmoj ni povas subteni per moviĝado en freŝa aero. Ĝi havas grandan signifon por la sano kaj freŝa korpostato.

Dua organo, kiu eligas multajn acidojn, estas renoj. Ilian agadon subtenas moviĝado, precipe tiu, dum kiu retiriĝas ventro kaj kiu masaĝas renojn. Ilian funkcion stimulas ankaŭ sufiĉa trinkado en etaj kvantoj dum la tago. Agadon de la renoj bone stimulas ankaŭ varma akvo kun citrono. Renoj ludas gravan rolon ĉe konservado de acido-baza ekvilibro en la korpo.



La tria organo, partoprenanta forigadon de acidoj el la korpo estas la haŭto. Ĝi estas la plej granda organo de la homo. Eligado de acidoj pere de la haŭto okazas per ŝvitado. Por la sano estas prospera ĉiutage bone ekŝviti (mallonga kurado, korpekzercado, laboro aŭ fizika penado, saŭno). Dum ŝvitado la haŭto eligas ankaŭ multajn aliajn malutilaĵojn el la korpo (malutilajn pezajn metalojn, natrian kloridon k.a.).

Grava organo, eliminanta multajn acidojn el la korpo, estas ankaŭ dika intesto, kiu ilin eligas en fekaĵon. Se ĉiuj ĉi organoj ne kapablas eligi superfluajn acidojn, la organismo uzos aliajn elirojn el la korpo kaj la acidojn forigas per diversaj forfluaĵoj kaj akneoj. Sed tio ne estas dezirata.

Se eĉ ĉiuj kontraŭacidaj mekanismoj ne kapablas neŭtraligi

la acidozon, la korpo sternas superfluajn acidojn tien, kie ili kiel eble plej malmulte damaĝas la ĉelaron. Tio tamen povas kaŭzi malsanojn kiel podagro, renaj kaj galaj ŝtonetoj, muskola kaj artika reŭmatismo. Post longdaŭra troacidiĝo de la organismo elĉerpiĝas provizoj de alkalaĵoj en la histoj kaj sekvas demineraligo de ostoj. Elĉerpiĝas rezervoj de kalcio, magnezio, kalio kaj natrio. Metabolaj reakcioj en histoj sekve malboniĝas kaj la organismo inklinas al multaj malsanoj (infektaj kaj degeneraj malsanoj, kancero). La dekalciiĝo kaŭzas dentkariojn kaj ostoporecon. Arterioj kaj vejnoj sinsekve perdas elastecon, fariĝas rompiĝemaj. Povas ekesti varikoj (ekesto de varikoj dum gravedeco kaj mamnutrado pro troa elspezo de alkalaj elementoj). La organismo fariĝas inklina al malsanoj jam ĉe malgranda malvarmatako, kiu devus esti sen postsekvoj aŭ ĝi devus limiĝi al banala nazkataro, kaj transiras al grava malsano.

<u>La nutraĵo kaŭzas troacidiĝon de la korpo pro jenaj kialoj:</u>

1. Nesufiĉa maĉado de la nutraĵo kaŭzas acidokrean fermentadon en la intestoj, ankaŭ ĉe manĝado de la plej bonaj nutraĵoj. Ĉe fermentaj procedoj ekestas acidaj produktoj, forĉerpantaj el la korpo alkalajn substancojn.

2. Troa nutrado pezigas la organismon. Ĉiu superflua gramo da nutraĵo postulas ĉe metabolaj procedoj alkalajn elementojn. Troan malsatsenton limigas precipe nutraĵoj enhavantaj kompleksajn polisakaridojn (ameloj kun fibraĵoj, vitaminoj kaj mineraloj) - cerealoj, fruktoj kaj legomoj, kiuj postulas bonan maĉadon.

3. Alkondukado de tro malmulte da trinkaĵoj en la organismon. Estas pli bone trinki iom pli, ol malmulte. Foresto de soifo ankoraŭ ne signifas, ke da fluidaĵoj estas sufiĉe. Se oni ne akceptas multajn trinkaĵojn en nutraĵoj, kio okazas ĉe naturaj, nerafinitaj nutraĵoj, tiukaze ni ne bezonas akcepti tiom da fluidaĵoj en formo de trinkaĵoj (akvo).

4. Proporcio de acido- kaj bazoformaj nutraĵoj. Se en la nutraĵo estas tro multe da acidoformaj substancoj, la korpo ilin ne povas simple elimini. Ĝi devas ilin neŭtraligi per alkalaĵoj, kiujn ĝi prenas el provizoj, kio elĉerpigas ĝin. La ĉefaj bazoformaj elementoj en la korpo estas kalcio, kalio, natrio, magnezio kaj fero (sume ĉ. 2,24% de la korpopezo). Male, troajn provizojn de alkalaĵoj la korpo eliminas sen kiaj ajn problemoj. Ŝajnus do, ke plej bone estus manĝi nur bazoformajn nutraĵojn. Tio tamen estus troigita rezulto. Nia korpo bezonas ankaŭ acidoformajn nutraĵojn, ĉar ili

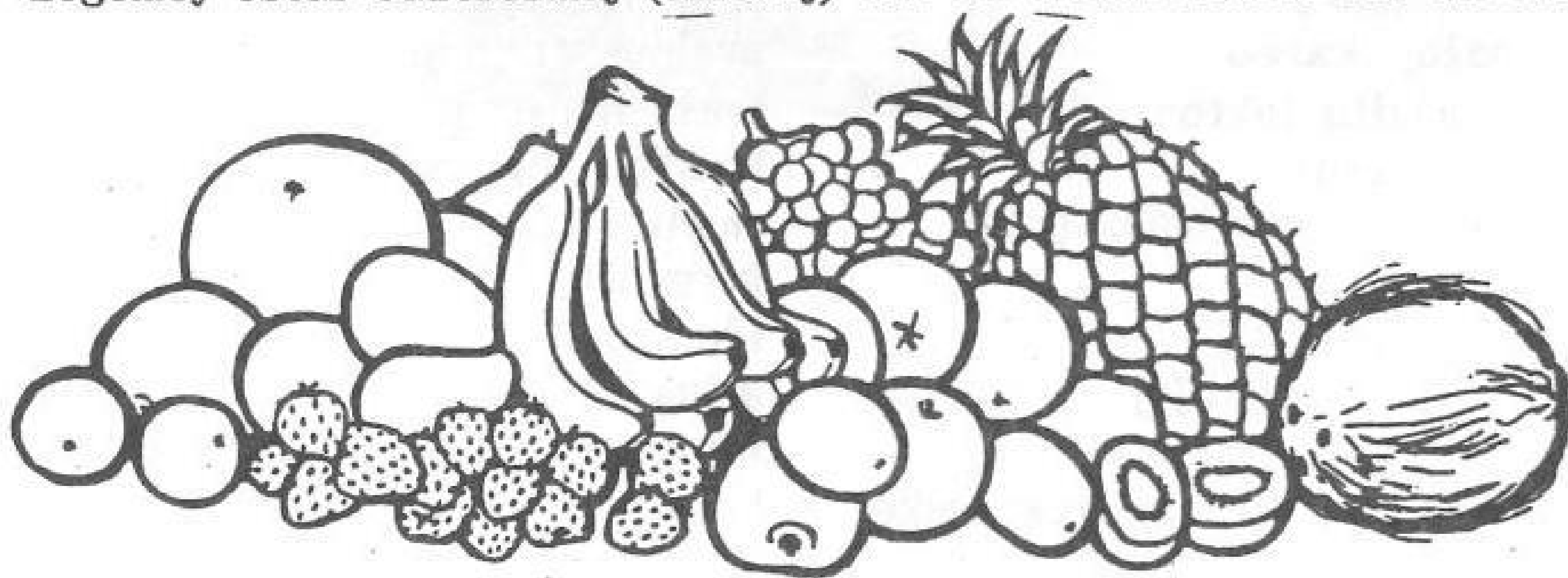
donas al ĝi tre valorajn nutrajn substancojn (ekz. cerealoj) kaj same multajn acidajn kombinaĵojn (ekz. fosforacido, iuj kombinaĵoj de sulfuro, nitrogeno kaj kloratoj), kiuj estas tre gravaj kaj nemalhaveblaj por vivprocedoj en la korpo.

Oni devas rimarkigi, ke la vortnocio acido- aŭ bazoformeco ne kongruas aŭtomate kun gusto de la nutraĵo, sed esprimas fiziologian agadon de la nutraĵo al la organismo post metabolo de la nutraĵo. Ekzemple citrono gustas acide, tamen ĝi estas bazoforma, ĉar ĝian acidecon kaŭzas organikaj acidoj. Tiuj en metabolo ŝanĝiĝas al karbonoksido, kiun oni elspiras, do ekregas reakcio de bazoformaj elementoj. Male, proteinoj ne havas acidan guston, sed dum metabolo ili ŝanĝiĝas al aminoacidoj, kiuj, se ili estas en troa kvanto kaj ne estas eluzataj por kreado de korpaj proteinoj, ĉerpas bazajn elementojn por ilia neŭtraligo.

La unuopajn nutraĵojn oni povas dividi en tri bazajn grupojn: 1. acidoformajn, 2. bazoformajn, 3. neŭtralajn (acido-baze ekvilibraj) - vidu la trarigardon.

Povus do ŝajni, ke sufiĉas havi en manĝaĵo duonon da acidoformaj kaj duonon da bazoformaj nutraĵoj, per kio oni certigus al la korpo acido-bazan ekvilibron. Sed la acido-baza ekvilibro devas koncerni la internan medion, do la sangon, kiu devas esti iom alkala. Ĉar en la korpo senĉese kreiĝas multaj acidaj forfalaĵsubstancoj, por malpermesi ekeston de acidozo (troacidiĝo) estas necese, ke bazoformaj nutraĵoj pli multaj (estus bone, se ili konsistigus ĉ. 80%-ojn de la nutraĵoj). Ĉi plimulton garantios abundo de krudaj legomoj kaj fruktoj en la nutraĵo. Fruktoj estu pli multaj matene. Por tagmanĝo konvenas fruktoj aŭ legomoj kun acido-, malmulte acido- aŭ bazoformaj nutraĵoj. Por vespermanĝo konvenas pli multaj legomoj, precipe salatoj. Cerealaĵojn, proteinhavajn nutraĵojn, grasojn kaj sukeron ni uzadu modeste. Fruktoj helpas redukti digestsukojn, kiuj helpas al bona eliminado de nutritaĵo el la korpo. Proteinoj, sukeroj, ameloj kaj grasoj postlasas acidan reakcion.

Legomoj estas bazoformaj (alkalaj) nur en kruda stato. Per kuirado



oni neniigas ĉelajn murojn, la substancoj difuziĝas, miksiĝas kaj kreas nesolveblajn kombinaĵojn, kiuj sen utilo foriras el la korpo. Argumento por tio estas ŝanĝita gusto de la legomo. Ekzemple kruda karoto estas bongusta, dum kuiritan oni devas bongustigi.

Se unu manĝaĵo estas acidoforma, pluaj du aŭ tri estu bazoformaj. Acido-bazan ekvilibron en la korpo influas ankaŭ emocioj kaj agado de la homo. Bazoforme influas: ripozo, dormo, korpekzercado, moviĝado en freŝa aero, ĝojo, rido, amika interparolo, hobioj, kora rilato al la homoj. Acidoforme influas: timo, kolero, malamo, malbono, egoismo, kalumniado, klaĉado.

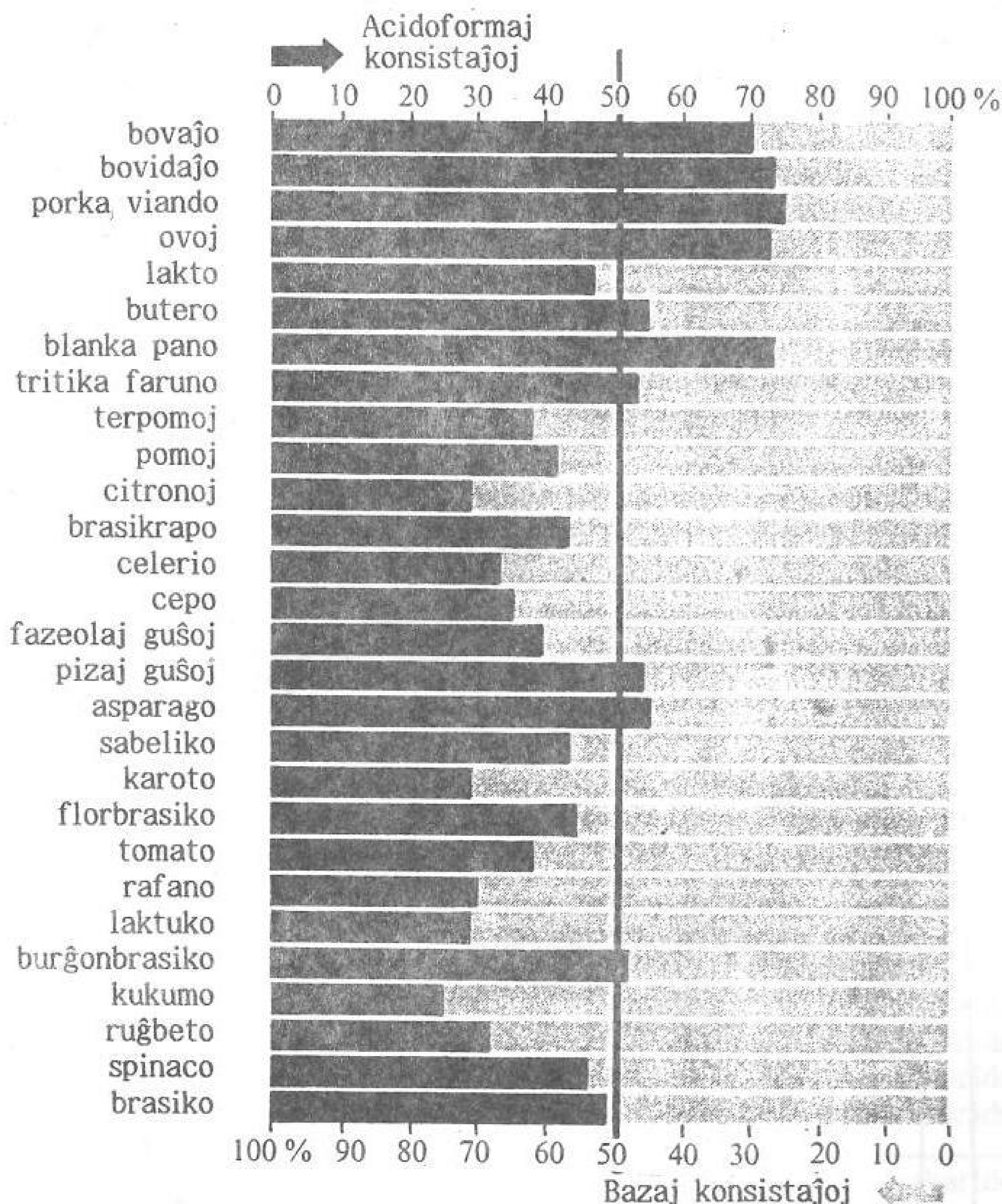
Harmonia kombinaĵo de bazo- kaj acidoformaj nutraĵoj en proporcio 80:20 estas por konservado de sano la plej sekura nutradrimedo. Ĉe prijuĝo de kvalito de unuopaj nutraĵoj kaj manĝolisto ĉi vidpunkto estas unu el la plej gravaj montriloj de ilia profiteco.

Ĉe troacidiĝo de la organismo, osteoporozo, ostomedolito, pirozo, elfluaĵoj kaj akneoj ono povas la staton plibonigi per trinkado de sukoj el karoto, celerio, iom da petroselo, kaj el krudaj terpomoj. Ĉe troacidiĝo oni rekomendas uzadi ankaŭ muelitajn ovoŝelojn: El ambaŭ flankoj lavitajn ŝelojn de krudaj ovoj lasu sur lado sekiĝi ĉ. 10 minutojn en modere varmigita fornujo (por ke ili ne bruniĝu). Muelitajn en kafmuelilo oni ilin en formo de pulvoro uzadu foje tage duonhoron antaŭ matenmanĝo en kvanto de duono de te-kulereto, kun kelkaj gutoj da citronsuko. Pulvoron de ovoŝeloj konsistigas kalcia hidrokarbonato kaj vico da mineraloj kaj etspuraj mineraloj. La ordinaraj rimedoj kontraŭ acidiĝo montriĝis malkonvenaj, ĉar ili enhavas aluminion, kiu difektas cerbon, precipe la memoron. Malkonvena estas ankaŭ sodo bikarbona (natria bikarbonato).

Por demonstri la aferon ni aperigas tabelon kun elektitaj acido- kaj bazoformaj nutraĵoj.

Acidoformaj nutraĵoj:	Bazoformaj nutraĵoj:
viando, lento	sojo, fazeolo,
fromaĝoj, kazeo	avelnuksoj, migdaloj, kaŝtanoj
pasteŭrizita lakto	freŝa lakto, jahurto, acida lakto
ovoj, butero	fruktoj, legomoj, papavsemoj
graso	muelita kokoso, sunflorsemoj
cerealaĵoj	ĝerminta tritiko, agaro (polisakar-
burĝonbrasiko	ido, gelateno el marfukoj, uzata
asparago, konfitaĵoj	ankaŭ en nutraĵindustrio)
sukero, salo, aceto	feĉo (gisto),
limonadoj, industria fruktosuko	herbaj teoj, mineralakvoj

DIVIDO DE NUTRAĴOJ
AL LA ACIDOFORMAJ KAJ BAZOFORMAJ



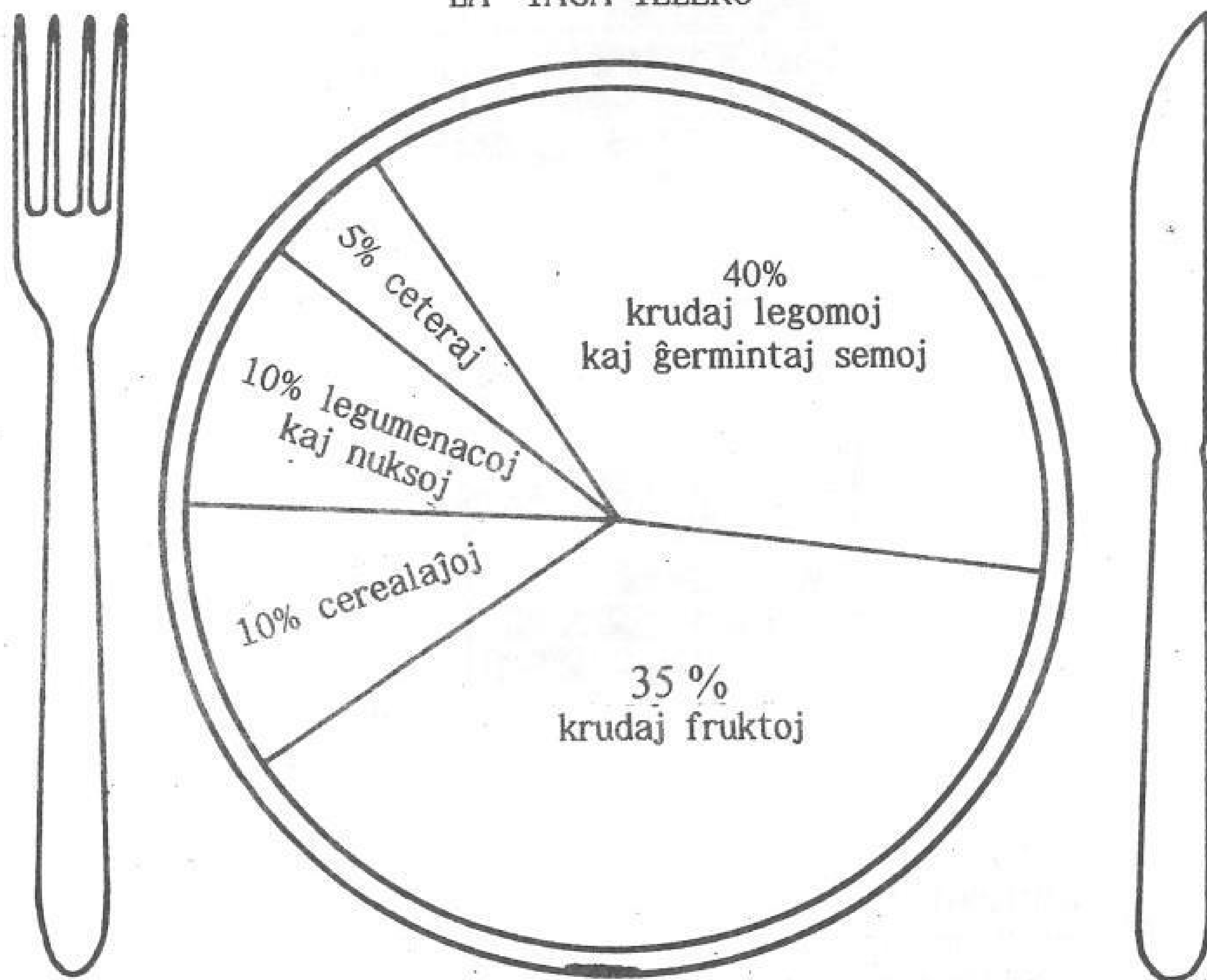
La neŭtralaj estas kreskaĵoleoj kaj mielo. Ĉe iuj nutraĵoj la indikoj laŭ diversaj fontoj iom diferenciĝas. Verŝajne pro diversaj kondiĉoj de bredado aŭ kulturado (alia grundo), malprecizaĵoj ĉe analizado k.s. Ĝenerale la fontoj tamen koincidas. Iuj nutraĵistoj

rifuzas ĉi klasifikadon kiel nesciencan. Sciencaj tabeloj de WHO/FAO, kiujn eldonis la firmao CIBA GEIGY AG en Bazelo en 1977, ĉi klasifikadon normale uzas.

KVAZAŬ IDEALA KONSISTO DE LA TAGA NUTRADO

La ĉefa principo estas: 80% de bazoformaj nutraĵoj kaj 20% de la acidoformaj. Praktike tio signifas tage manĝi: 500 g da krudaj legomoj kaj ĝermintaj semoj, 500 g da krudaj fruktoj, 150 g da plengrajnaj cerealaĵoj (greno, fagopiro, grandgrio, miligrajno — preparitajn, pano, kaĉo, flano), 150 g da kuiritaj legumenacoj aŭ 20 g da nuksoj, 50 g ceteraj: kazeo, jahurto, papavsemoj, mielo kaj 1 kaj 1/2 ĝis 2 litroj da trinkaĵoj - herbaj teoj, mineralakvo, fontoakvo.

LA "TAGA TELERO"



Kian kvanton da bazaj nutraj substancoj disponigos ĉi "telero"?

Proteinoj:

350 g da krudaj legomoj	ĉ. 7 g da proteinoj
150 g da ĝermintaj semoj	ĉ. 30 g da proteinoj
500 g da krudaj fruktoj	ĉ. 5 g da proteinoj
150 g da cerealaĵoj	ĉ. 18 g da proteinoj
150 g da kuiritaj legumenacoj (sojo, fazeolo, lento)	ĉ. 30 g da pr.
50 g da kazeo, papavsemoj k.s.	ĉ. 10 g da proteinoj
Kune ĉ.	100 g da proteinoj

El tio ĉ. 75 g da plenvaloraj proteinoj kun eluzeblo 85-100. La tuta proteinkvanto multe superas la plej grandan rekomendatan tagan kvanton WHO/FAO - 60 g por viroj kaj 56 g por virinoj.

Grasoj:

350 g da legomoj	ĉ. 2 g da grasoj
150 g da ĝermintaj semoj	ĉ. 6 g da grasoj
500 g da fruktoj	ĉ. 2 g da grasoj
150 g da cerealaĵoj	ĉ. 18 g da grasoj
150 g da legumenacoj aŭ nuksoj	ĉ. 30 g da grasoj
50 g da ceteraj (kazeo, papavsemoj, eleo)	ĉ. 20 g da grasoj
Sume ĉ.	78 g da grasoj

Ĉi kvanto da plejparte nesaturitaj grasoj respondas al postuloj de WHO/FAO.

Sakaridoj:

350 g da legomoj	ĉ. 35 g da sakaridoj
150 g da ĝermintaj semoj	ĉ. 80 g da sakaridoj
500 g da fruktoj	ĉ. 75 g da sakaridoj
150 g da cerealaĵoj	ĉ. 101 g da sakaridoj
150 g da legumenacoj	ĉ. 80 g da sakaridoj
50 g da ceteraj (kazeo, papavsemoj)	ĉ. 3 g da sakaridoj
Sume ĉ.:	374 g da sakaridoj

Ankaŭ ĉi kvanto estas sufiĉa. Kaj kian kvanton da energio ni ricevos el la "telero"?

Energio:

350 g da legomoj (karoto, terpomoj, foliaj legomoj)	ĉ. 0,95 MJ

150 g da ĝermintaj semoj	ĉ. 2,9 MJ
500 g da fruktoj	ĉ. 1,3 MJ
150 g da cerealaĵoj	ĉ. 2,4 MJ
150 g da legumenacoj, nuksoj	ĉ. 2,3 MJ
50 g da ceteraj (kazeo, papavsemoj, oleo)	ĉ. 1,9 MJ
Sume ĉ.:	11,75 MJ (megaĵuloj) = 11 750 kJ (kiloĵuloj)

Ĉi kvanto da akirita energio respondas al per tabeloj de WHO/FAO rekomendata kvanto por viroj kun korpopezo 75 kg, en la aĝo de 30 ĝis 60 jaroj, ĉe meze pena laboro. La aŭtoroj konkjektas, ke pro la nuntempa ofta apero de obezeco ankaŭ ĉi kvanto da al la korpo donata energio estas troa. Koncerne vitaminojn, enzimojn, etkvantajn mineralojn kaj pluajn biologiajn aktivajn substancojn, ĉi "telero" disponigos pli ol sufiĉan kvanton. Ordinara nutradmaniero ne estas kapabla sekurigi bezonatan kvanton da ĉi substancoj.

El la montritaj kalkuloj evidentas, ke ĉi nutraĵo ne nur donas en sufiĉa kvanto ĉiujn bezonatajn substancojn al la organismo, sed donas ilin eĉ en kvanto, kiu superas la bezonon. La kalkulojn oni faris laŭ pezo de unuopaj kvantoj de pretaj manĝaĵoj (ne en seka stato), laŭ la tabeloj WHO/FAO eldonitaj de la firmao CIBA GEIGY AG en Bazelo.

(Laŭ VEGETARA KUIRLIBRO de K. kaj D. Červený
kompilis kaj tradukis Stano Marček)



ANKAŬ ALIAJ KOMENCAS...

Sur nordorienta bordo de Balta Maro etendiĝas Estonio. Ĝi estas lando, en kiu ideoj de vegetarismo forte enradikiĝas. Pri la klopodoj ŝanĝi ideojn al realo mi eksciis de du partoprenantinoj de Laipziga kongreso en junio pasintjare. Unu el ili estis Kristine - Maria Luite, fondinto de Estona Vegetarana Asocio kaj la dua sinjorino Hulda Sabolothy, 81-jara plenforta oldulino. Pri tio, kiel estis fondita en Tallin en aprilo 1988 Estona Vegetarana Asocio, kiun gvidas Kristina - Maria Luite, ni eksciis pli dum ilia prelego. Krom en Tallin ekzistas etaj grupoj de vegetaranoj en la urboj Rakwere, Tartu, Pärnu, Viljandi kaj Jóhvi.

En la periodo antaŭ la dua mondmilito, en la jaroj 1916-1939 Estonio estis sendependa. Kelkaj studentoj entuziasmuloj en la universitato de Taru provis organizi movadon por trankvila vivo (vegetarana kaj vegana vivnuradoj), por defendi bestojn kontraŭ buĉado. Sed la ideo de entuziasmuloj - tro junaj kaj nespertaj - ne trovis subtenon en la ĉirkaŭaĵo. Formiĝis nur organizaĵo por defendado de bestoj. Dum la milito ankaŭ ĉi strebadoj estis sufokitaj. Dum periodo de la sovetia okupado estis kia ajn agado de similaj societoj nuligita.

La ideon fondi vegetaranan asocion ricevis Kristine-Maria Luite post grava malsano, kiu atakis la tutan organismon. Ŝi havis la plej fekundajn jarojn, sed ŝi ne povis stari, rigardis morton en la vizaĝon, sed kuracistoj ne scipovis helpi. En tiuj tristaj tagoj ŝiajn manojn atingis la gazeto ESPERANTISTA VEGETARANO, en kiu ŝi legis, ke ĉiu homo povas renovigi sian sanon per uzado de krudaj nutraĵoj (kreskaĵoj). La gazeto informis pri vegetarana movado kaj pri multaj vegetaranaj restoracioj en iama Okcidenta Germanio kaj aliloke. Ion similian ŝi volis organizi ankaŭ en Estonio. Ŝi sukcesis. Kion ŝi tamen ne povis antaŭvidi, estis ekonomiaj malfacilaĵoj.

En organizado kaj gvidado de vegetarana movado havas Estona Vegetarana Asocio malmultajn spertojn. Ĝi estas la unua tiaspeca organizaĵo en iama Sovetunio. Dum la okupado per Rusoj oni ne povis ekkoni tion, kio okazis en aliaj landoj. Tamen ili sukcesis fondi etan vegetaranan. vendejon "Vegetaris" en la ĉefurbo Tallin. Oni vendas tie purajn fruktojn kaj legomojn, devenantajn el privataj ĝardenoj. Lakto kaj cerealoj estas aĉetataj en farmoj, en arbaroj oni kolektas kuracherbojn kaj arbarfruktojn, kiujn oni plu vendas al siaj homoj. En privata farmo, kiu apartenas al la asocio, planas Kristina Luite fondi lernejon, specialigitan al preparado de vegetaraj nutraĵoj. En la farmo oni devas multon konstrui. Ĉambrojn, loĝejojn, saŭnon, klasojn por instruado de div. laboroj kaj metioj, al tio

estas bezonataj materialoj kiel lino, tolaĵoj, ligno kaj argilo...

La novefondita Estona Vegetarana Asocio organizis jam en Tallin sian unuan kongreson. Kial ili organizis ĝin tiel frue post fondiĝo de la asocio? - Por pli multe aŭdi pri spertoj kaj laboro de aliaj, pli frue fonditaj asocioj. Dum la kongreso okazis multaj interesaj prelegoj: fizikterapeŭtino s-ino Karin Wingqvist el Svedio prelegis pri fizika kondicio kaj demonstris kelkajn ekzercojn por leĝera kaj komforta paŝado. Ŝia edzo Arne Wingqist prelegis pri spertoj kun vegetara nutrado, kiu ne enhavas laktoproduktojn. La geedzoj Wingqist edukas siajn kvin infanojn vegetare. Prof. Georgij Vojtoviĉ atentigis pri tio, ke okaza fastado estas tre grava por korpopurigado de toksaj substancoj. Malsano ja montras, ke en la organismo estas fremdaj substancoj. Prof. Vojtoviĉ venis al la kongreso el blankrusia urbo Minsk. Li sciigis la kongresanojn pri la fakto, ke li sukcesis resanigi jam plurajn malsanulojn pro tragedio de Ĉernobil. Post 56-taga fastado estis ilia sango purigita de la toksa stroncio, kiu estas tre danĝera, kaj ilia sano revenis. D-ro Popov el montoj de Ural same kuracis homojn per malsatado kaj en 1991 li gvidis tendarojn kun fastantoj.

Dum la kongreso en Estonio ekestis ideo fondi koordinan centron inter okcidenta kaj orienta vegetaranaj sistemoj kaj establi instruan centron.

Ľubica Čermáková
(Laŭ Vegetarián a svet)

FATALA LETERO
(Rakonto kun enigmo de Milan Smělý)

En eŭropa lando vivis familio — gepatroj kun la filo J., gaja deknaŭjara junulo. La familianoj estis kleraj, posedis plurajn fremdlingvojn, inkluzive Esperanton, krom la filo, kiu Esperanton ne scipovis.

Foje J. ricevis registritan leteron el Sudameriko en Esperanto, do en la lingvo, kiun li ne konis. Li do petis sian patrinon, ke ŝi traduku la leteron kaj klarigu al li, kiu skribas al li, kion kaj kial, - ja li konas nek Esperanton, nek iun esperantiston!

La patrino prenis la leteron, sed ekleginte ĝin ŝi subite paliĝis, ruĝiĝis, violiĝis, bluiĝis kak diris: "Terure!" Nepre diru nenion al la patro! Prenu monon kaj rapide foriru el la hejmo!"

Forirante J. renkontis la patron, kiu en bona humoro revenis hejmen. J. malgraŭ averto de la patrino decidis montri la leteron ankaŭ al la patro.

La patro prenis la leteron, sed ekleginte ĝin li subite paliĝis, ruĝiĝis, violiĝis, bluiĝis kaj diris: "Terure! Nepre diru nenion al la

patrino! Hejme vi ne povas resti. Mi ne kapablas klarigi la aferon al vi, tamen plej bone estus, se vi foriros malproksimen kaj neniam plu revenos. Prenu monon por vojaĝo kaj adiaŭ!"

Persekutata de obskuraj ideoj la junulo vojaĝis per ŝipo al Suda Ameriko. La ŝipkapitano dum la vojaĝo ekŝatis J., kiu ŝajnis al li tre malĝoja. Li volis ekscii kialon de la malĝojo, sed sukcesis nur post plurtaga insistado. J. tiam diris al la kapitano: "Mi timas, ke vi elŝipigos min sur dezertan insulon aŭ ĵetos en maron, kiam vi ekscios kialon de mia turmentego". La kapitano ĵurpromesis, ke li tion ne faros."

La junulo do donis la leteron al la kapitano, sed tiu eklegi̇nte ĝin subite paliĝis, ruĝiĝis, violoĝis, bluiĝis kaj diris: "Estu feliĉa, ke mi ĵurpromesis, alie mi ne scias..."

En Sudameriko J. baldaŭ trovis novan hejmon kaj laboron. El petolema junulo fariĝis silentema, melankolia homo. Li amikiĝis kun C., filino de la domposedanto. Post ia tempo la gejunuloj enamiĝis. C. tamen sentis, ke io staras inter ili, ke io malhelpas ilian interkomprenon kaj feliĉon. Post plurmonata insistado J. finfine konfidis al C. la sekreton.

C. diris al J., ke ŝi mem ne posedas Esperanton por helpi lin, sed ke ŝia amikino estas esperantistino kaj certe tradukos la leteron. Ili do vizitis la amikinon. Ŝi kapjesis kaj diris: "Mi nun ne havas tempon, mi estas forvojaĝanta, lasu la leteron ĉe mi kaj post la reveno mi tradukos ĝin." Pasis tempo, sed la amikino silentis. Ili do refoje vizitis ŝin kaj trovis ŝin en embaraso. Kiam J. senpacience demandis ŝin pri la letero, ŝi subite paliĝis, ruĝiĝis, violiĝis, bluiĝis kaj diris: Pardonu, sed mi..." (daŭrigo en la kaŝfrazo)

1	2	3	4	5	6	7	8	9

1) Edziĝfesto. 2) Apliki forton sur iun korpon, malvaste teni. 3) Ne plu havi, ne vole seniĝi je posedaĵo. 4) Kunligi per fadeno. 5) Eligi pro varmego akvecan fluaĵon tra haŭtporoj. 6) Kristana solena festo por memorigi la reviviĝon de Jesuo. 7) Malgranda aparta ejo por kelkaj personoj en teatro. 8) Plene liberigita de ŝuldo. 9) Fikse kunmeti diversajn partojn de aparato. LA KAŜFRAZO: La meza horizontala linio.

(Milan Smělý)

Lingva Angulo Humuro

LINGVAJ ETUDOJ

(PLENA ILUSTRITA VORTludARO)

DE

Stano Marĉek





Fine de la turniro la konkurs-intoj turn-iris ĉirkaŭ la tablo.

***

Satiro ne ĉiam garantias al verkisto satan iron.

***

Oni tiris la martirojn el la maro.

***

Kvar portistoj tiris la memblojn al la kvartiro.



Ĉu ankaŭ lingvajn barojn oni povas mezuri per barometro?

***

Li intime flustris ion en ŝian orelon, sed ŝi in-time rezistis.

***

Li estis bona studento, sed pli ol logaritmoj allogis lin logaj ritmoj.

***

Li tenis bulon, faritan el bulteno.



La vojon bone konis ĉiu en la konvojo.

***

Ĉiu lin konis laŭ la jako, ĉiam odoranta je konjako.

***

Kara, estus vane veturi al la kongreso karavane.

***

Ĉu la homaj genoj estas homogenaj?



La vendisto alpakis ankaŭ alpakajn vestaĵojn.

***

Sur la maro ankaŭ marŝaloj portas ŝalojn.

***

Mi konas valon, kie en regulaj intervaloj kreskas konvaloj.

***

En la ĉelo estis violono kaj violonĉelo.





Iom post iom, po-ete, li fariĝis poeto.

***

Estas fino de bona moro, se oni komencas misuzadi morfinon.

***

Ne estas vera ĉio, kion oni diras pri termitoj. Sur la tero iras pri ili ankaŭ multaj mitoj.



La vivo ne estas facila: senĉese ni devas obei iajn regulojn aŭ reg-ulojn.

***

Iuj soldatoj ofte montradis sian bonkorecon tiel, ke ili disdonadis inter infanoj bomb`onojn...

***

Astroj lin tiel logis, ke li fariĝis astrologo.



Kat-aro de mia avino malsaniĝis je nazkataro.

***

En la societo oni komencis alterne terni.

***

Am`ara ofte iĝas amo nia, se inter la du aperas iu tria...



Ĝi estis la sola dato, kiu konvenis al la soldato.

***

Kirurgo operaciis star-oston de la starosto.

***

Unuokula korsaro, promenante sur la urba korso, gapis la allogajn korsedojn kaj korsaĵojn de la virinoj.



Li portis diverskolorajn vestaĵojn kaj sur la tuto li havis surtuton.

***

Ŝia robo havis pur-pure purpuran koloron.

***

Ĉu ĉiuj Senegaloj estas sen-egalaj?

***

Ŝi kredis je magia forto de lia am-uleto.



Glosoj el "PIV"

(PLENA ILUSTRITA VORT/lud/ARO)

am`uzejo - bordelo
antimono - ŝuldo
araneo - kolektiva malaprobo
arbopatrino - patrino de ŝejko flanke de la haremo (kolektiva bopatrino)
baz`aro - fundamento
kosmetiko - kosma scienco pri la moralo

ILUSTRAĴOJ: Stano Markovič

Tra la mondo...

PRENU INFANOJN AL AKVOFALOJ:

LA AKVOFALOJ KURACAS

Germana lerneja kuracisto D-ro Imre Kerner esploris ascendantan kvanton de infanoj en lernejoj kaj infanvartejoj, kiuj pro troa moviĝemo kaj malsidemo ĝenas la instruadon. La kuracistaj konstatoj ripete traktis pri "hiperaktiveco sen organika kialo". Ĉi malsano estas por kuracistoj ankoraŭ ĉiam neklarigebla. Por konsili venis ankaŭ kuracpraktikuloj, kiuj rememoris malnovajn spertojn kun resaniga perceptado de torenta akvo. La iniciga frazo de Universala Blanka Frataro (kiu havas nenion komunan kun samnomaj diversaj nuntempaj sektoj) diras: "Sekvu fluantan akvon kaj aŭskultu ĝin. Elserĉu la fonton, rivereton, akvofalon."

Fluanta akvo estas simbolo de ĉiam renoviĝanta vivo, ĝi havas kuracan efikon. Pri tio konsideris ankaŭmembroj de la asocio "Pleneco en medicino" el Heidelbergo. Post longdaŭra esploro ĝia prezidanto D-ro György Irmey konfirmis, ke rigardo al natura akvo povas harmoniigi kaj kuraci. Ĝi influas t.n. limfan sistemon. Pere de cerbo kaj nervaro ĝi influas angian sistemon. Jam en iama Japanio oni aljuĝis al akvofaloj Kami ecojn de dia anima estaĵo, kiu havis forton redoni la sanon.



La malsidemajn infanojn alportas la germanaj terapeŭtoj al akvofaloj. La infanoj atenteme observas ilin. Poste oni pendigas sur murojn iliajn bildojn, por ke ili rememorigu la travivaĵon en la naturo. La hiperaktiveco kaj malsidemo de la infanoj kvietiĝas. Sur iuj lokoj infanoj meditas ĉe akvofaloj aŭ ties bildoj kune kun la gepatroj.

(S-ek)

ARKEO DE NOA POR KRESKAĴOJ

Al multaj kreskaĵoj sur la tero minacas pereo. Antaŭ nelonge estis fondita "asocio por konservado de kreskaĵoj kaj ilia evoluo", kiu en 88-paĝa katalogo proponas semojn de pli ol 2000 specoj de diversaj legomoj, cerealoj, plantoj, sovaĝaj kreskaĵoj kaj arbustoj al unuopuloj, grupoj kaj organizaĵoj, kiuj estas kapablaj semi ilin, zorgi pri ili, multobligi ilin en biologiaj kondiĉoj kaj defendi la endanĝerigitajn specojn antaŭ formorto. La informojn eblas ricevi ĉe: Gesellschaft zur Enthaltung der Kulturpflanzenvielfalt und deren Entwicklung, Koordinationsbüro Nancy Arrowsmith, Postfach 139, Margaretenstrasse 14, A-3500 Krems, Aŭstrio, tel. 43 2732 73650.

ASBESTO KAJ KANCERO

Asbesto troviĝas en listoj de plej danĝeraj kancerogenaj substancoj sur frunta pozicio. Ĝi formas tre delikatajn fibrojn, kiuj liberiĝas en la aeron kaj estas enspirataj per pulmoj, kie ili enpikiĝas kaj ofte kaŭzas pulmokanceron. Ĉi danĝera substanco en diversaj formoj troviĝas ĉirkaŭ ni. Plej ofte kiel termoizolilo sub elektraj aparatoj, elektraj disbranĉigaj skatoloj, lumigiloj, varmigiloj sur bruleblaj substancoj k.s. Ĉi izolsubstancojn estas bone anstataŭi per alispecaj (laŭ validaj normoj) aŭ asbestajn fibrojn fiksigi per nebrulebaj farboj aŭ lakoj. Atente do ĉirkaŭrigardu kaj ĉiujn grize-blankajn izoltabuletojn sub elektraj ekipaĵoj en viaj loĝejoj, kabanoj aŭ oficejoj pentru per nebrulanta lako. Vi evitos kanceron.

SONĜOJ KONTRAŬ MALSANOJ

Rusa neŭrologo prof. A.Kropotkin vidas en angoraj sonĝoj averton antaŭ minacanta malsano. La universitato en Peterburgo, en kiu li aktivas, organizis grandan esploron, el kiu rezultas, kiel povas manifestiĝi diversaj malsanoj:

Kancero: dum la sonĝo estas la homo atakata per homo kun tranĉilo, hakilo aŭ pafilo.

Artrito: La homo estas dum la sonĝo devigata iri sur ardanta karbo.

Malforteco de kormuskolo, infarkto, apopleksio: dum la sonĝo falas sur la bruston ŝtonoj, arbtrunkoj aŭ aliaj pezaj objektoj.

Bronkito, astmo, pulmoinflamo kaj aliaj malsanoj de spirorganoj: dum la sonĝo la homo sentas, kvazaŭ li estus tirata en akvon, kvazaŭ li erarvagus en subtera groto, kie li havas malmultan aeron kaj sufokiĝas.

Paneoj de intervertebraj diskoj: pintaj objektoj dum la dormo (sonĝo) enpikiĝas en la dorson

kaj kaŭzas doloron.

En ĉi sonĝoj vidas prof. Kropotkin "helpkriadon de la cerbo". Certa parto de la cerbo kolektas informojn pri komenciĝantaj ŝanĝoj en la korpo kaj pludonas ilin pli frue ol la malsano manifestiĝas. Antaŭ ĉiu malsano ekzistas certa tempo de avertado. Leĝeraj malsanoj kiel ekz. malvarmumiĝo estas anoncataj kelkajn tagojn anticipe, infarktoj kelkajn monatojn, kancero eĉ unu jaron anticipe. Pri similaj esploroj okupiĝas kuracistoj en Totonto. Oni ekz. eksciis, ke antaŭ kormalsanoj virinoj sonĝas pri divorco, viroj pri morto.

PROFESOROJ SEN VIANDO

Ju pli klera estas la homo, des malpli da viando kaj salamoj li manĝas. Tio estas rezulto de de granda enketo, kiun partoprenis kvarmil respondantoj el Aŭgsburgo kaj ties ĉirkaŭaĵo en la jaroj 1984-85 kaj 1989-90. La enketon organizis Tutmonda Sanorganizaĵo WHO. Pere de demandfolioj estis kolektitaj informoj pri tio, kiel la homoj nuntempe nutras sin. (vs)

LEGUMENACOJ KAJ KANCERO

Ĝis nun regis la opinio, ke al kancero de pulmoj kontribuas fumado. Kuracistoj-esploristoj en Usono finis antaŭ nelonge longjaran studlaboron kun 429 nefumantinoj, kiuj havis pulmokanceron kaj 1021 kontrolpersonoj. Kiu multe manĝas viandon, animalajn grasojn, precipe por fritado, povas eĉ sen cigaredoj malsaniĝi je pulmokancero. La risko estas sesoble pli granda ol ĉe homoj, kiuj preferas konsumadon de fruktoj kaj legomoj. "La rilato inter konsumkvanto de animalgrasoj ĉe nefumantoj kun risko je pulmoinflamo estas klare pruvita", komentas la studlaboron la usonaj esploristoj. Fine de la komentario ili rekomendas: "Prenu almenaŭ foje semajne fazeolon aŭ pizon, vi malgrandigos la riskon de malsaniĝo."

LA ARBO NEEM

La arbo Neem, kies hejmlando estas Hindio, estas de la indiĝenaj familioj dum jarmiloj uzata kiel hejma apoteko. Pri la arbo hazarde eksciis kemia inĝeniero Hubertus Kleeberg kaj baldaŭ li el la arbo produktis valorajn



biologiajn kuracilojn. Intereso de fakuloj pri la kuracaj efikoj de ĉi arbo kreskas en pluraj landoj. En Nikaragvo estis plantitaj tridek mil pecoj. (vs)

FRUKTOJ KAJ SANGOPREMO

Kiu manĝas multajn fruktojn, povas eviti altan sangopremon, kiu estas riska faktoro ĉe kormalsanoj. Al ĉi rezulto venis studaĵo de la usona "Harvard School of Public Health". Ĝiaj fakuloj esploris pli ol 30 mil usonanojn en la aĝo de 40 ĝis 75 jaroj kaj ili malkovris, ke viroj, kiuj konsumis malmultajn fruktojn, en 46 procentoj havis pli altan riskon al ekesto de alta sangopremo ol tiuj, kiuj ĝuadis pli oftan konsumadon de fruktoj. Krom fruktoj ankaŭ magnezio havas rektan influon al sangopremo. "Ĉiu gramo da magnezio malaltigas sangopremon je 3,4 milimetroj", skribas D-ro Meir Stampfer en la faka gazeto "Circulation". Tre grava estas tamen redukto de korpopezo. Homoj pli pezaj havas kvaroble pli grandan riskon je alta sangopremo ol sveltuloj.

(S-ek)

NEDERLANDA REGISTARO SUR BICIKLOJ

Por centdekkvinmil nederlandaj registaraj oficistoj ne plu



eblas uzi aŭtomobilon por deĵorvojaĝoj. En la estonteco oni repagos al ili vojaĝkostojn nur se ili uzos buson aŭ tramon - do se ili montros uzitajn biletojn. Se ili uzos biciklon, oni repagos al ili paŭŝalan kilometran pagon.

DENG XIAOPING

Sekreto de longa vivo de la plej potenca politikisto de Ĉinio Deng Xiaoping estas en miljarojn aĝa ĉina terapio Qi-Gong. Laŭ la gazeto "Beijing Rewiew", kiu aperas en Pekino, la 89-jara politikisto praktikas aron da spirekzercoj, koncentrigitaj movoj kaj vid-imagoj, per kiuj li fortigas la vivenergion "Qi", kiun li ĉerpas el la kosmo kaj radiigas per ĝi sian korpon. En perturboj kaj blokado de ĉi kurento de energio vidas la tradicia ĉina

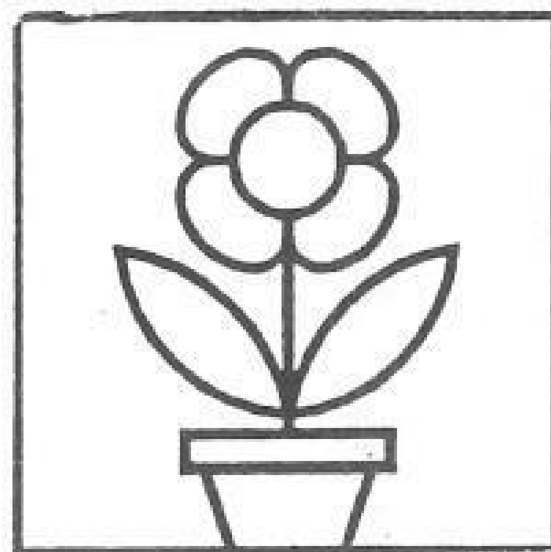
kuracarto la ĉefan kialon de malsanoj. Dum siaj vojaĝoj estas Deng Xiaoping ĉiam akompanata de siaj majstroj de Qi-Gong, kies konsilojn li ĉiam obeas. Li tamen ne fidas nur al ĉi energio, li respektas severan dieton, manĝas malmultajn, prefere facile digesteblajn manĝaĵojn kaj laŭ rekomendoj de kuracistoj antaŭ jaroj ĉesis fumi kaj trinki alkoholaĵojn, li estas disĉiplo de naĝado, turismo, montgrimpado. Tre grava estas por li lia 18-membra familio, kiun li ŝatas vidi ĉirkaŭ si.

MALBENO SUR LA MONTO

Turistoj, kiuj grimpis al la monto Uluru en Aŭstralio, la sankta loko de la originaj indiĝenoj, opiniis konvena preni ŝtoneton el ĉi monto hejmen por memoro. Nun pli kaj pli da vizitantoj de la tiea nacia parko resendas la ŝtonetojn per poŝto reen, ĉar ili estas konvinkitaj, ke sur la ŝtonetoj estas malbeno. Ian Irving, administranto de la nacia parko, ĉiutage ricevas paketojn kun anonimaj leteroj, en kiuj oni postulas redoni la ŝtonetojn reen. Iu aŭstralianino skribas, ke kiam ŝi alportis la ŝtoneton, ŝi malsaniĝis je diabeto kaj abortis. Ankaŭ el Usono la homoj skribas, ke ili malsaniĝis je gravaj malsanoj, kiam ili alportis ŝtonon el la monto Uluru. La indiĝenoj al la monto ne grimpas kaj timas pro la alveno de turistoj.

PURIGADO HELPE DE KRESKAĴOJ

Fermitaj ejoj rapide malpuriĝas pro diversaj lavpulvoroj, makulpurigiloj, diluiloj, farboj kaj lakoj. Ĉi problemon solvis usona biologo D-ro Bill Wolverton. Li pruvis, ke kreskaĵoj povas senigi nian ĉirkaŭaĵon de diversaj malutilaj substancoj. Dudek jarojn li pacience faris mezuradojn en laboratorioj kaj en la naturo por ekscii, kiuj kreskaĵoj ligas al si kaj asimilas malpuraĵojn el la ĉirkaŭaĵo. Li venis al rezulto, ke helpe de kreskaĵoj oni povas senigi la ĉirkaŭaĵon de venenoj. Sian rolon ludas en ne nur folioj, sed ankaŭ radikoj kun siaj mikroboj. D-ro Wolverton ellaboris sistemojn por la uzado, en kiuj li kombinas kreskaĵojn laŭ speco de ŝarĝo. Konvenaj estas dracenoj, kalao etiopia, fikuso, pteridoj. Wolvert-metodoj nuntempe jam estas uzataj en multaj privataj domoj, oficejoj, hospitaloj a kaj grandprojektoj. "Tiel, kiel pluvarbaroj estas pulmoj de la Tero, tiel kreskaĵoj en nia limigita vivzono estas pulmoj por ni", diras la sciencisto. (Laŭ DAR)



ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Rathfarnham, Dublin 16, Irlando
VICPREZIDANTO: Wiliam Simcock, Clayton House, Butterton, Leek, Staffs ST13 7SR, Britio
ĜENERALA SEKRETARIO: Lilia Fabretto, Via P. Cartoni 12, C.P. 5050, 00152 Romo, Italio
KASISTO: Wiliam Parrot, 15. Aldborough Court, Doglas Avenue, Exmouth EX8 2HA, Britio
TEVA-POŜTĜIRKONTO: 27 141 8907

* * *

Landaj Reprezentantoj - Perantoj de TEVA:

Albanio: S-ino Rita Permeti, Rruga "4 Deshmoret" P. 11/B, Shk. 5, Ap.20, TIRANE
Argentino: S-ino Clara de Hess, Bolivar 6339 B, RA - 1875 WILDE (B.A.)
Aŭstralio: S-ro Bob Felby, 6 Dorset Street, Semaphore Park, S.A. 5019
Aŭstrio: Mag. Walter Klag, Rudolfinergasse 8/11, A - 1190 WIEN
Belgio: Camiel De Cock, Vorse Beemden 7, 2980 ZOERSEL, Belgique - België
Bjelorusio: Landa Reprezentanto-Peranto de TEVA serĉata!
Bolivio: Wilhelminne Verhaaf, Poŝtfako Casilla 3945, COCHABAMA, Bolivia
Brazilo: Onei Boracini, Caixa Postal 16, 15001 SÃO JOSÉ DO RIO PRETO-SP
Britio: S-ino Pat Search, 30a Arlington Gardens, allteborough, NORFOLK, NR172NE
Bulgario: Ganĉo Lazarov Damjanov, Makariopolski 7, BG - 6000 KAZANLAK
Ĉeĥio: Adolf Veselý, pošt. př. 77, 623 00 BRNO
Danlando: Ejnar Hjorth, Christiansgade 38 2., DK-9000 ALBORG, tel. 9813 4040
Finnlando: S-ro Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF - 055 100 HYVINKÄÄ 51
Francio: Tean-Roger Chasle, 22 rue de la Mairie, F - 22650 PLOBALAY
Germanio: Claudia Trochold, Klein-Grönland 9/157, O-9800 REICHENBACH
Grekio: S-ro Todorakopulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, 131 22 ATHINA
Hindio: S. John Bosco, Nº 1174 Bl. 68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
Hispanio: S-ro Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
Hungario: D-rino Mária Papp, Kálvária 96/D, H-6500 BAJA, Hungario
Irano: S. N. Mozaffari, P.K. 11365/5935 TEHERAN, Irano
Irlando: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 16
Israelo: Mark Steinberg, P.O.K. 9137 (K. Eliezer 35157), IL-31091 - HAJFA
Italio: S-ino Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12, C.P. 5050, I-00152 ROMA
Japanio: D. McGill, Kyoto Syudoin, 701 Momi-Tyo, Ohara, SAKYO-KU, 601-12
Jugoslavio: Terezija Kapista, Studentska 39/23, YU-110 70 NOVI BEOGRAD
Kanado: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
Kolombio: Inĝ. Libardo Mejia, Apartado Aéreo, 3525, CALI, tel. 53-1627
Kostariko: Danilo Oviedo Quesada, apartado 69, PASO CANOAS, 8255 C.R.
Litovio: Litova Esperanto-Asocio, 3000 KAUNAS-C, ab. k. 167
Meksikio: Angel Segura, Apartado Postal M - 20003, MÉXICO 1 D. FR. 06000
Nederlando: TEVAN, poŝtfako 399, NL-3740 AJ BAARN, pĉk. 35 58 335
Norvegio: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N - 1970 HEMNES I HOLAND
Nov-Zelando: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre. Browns Bay, AUCKLAND 18
Pakistano: S. A. Farani, House Nº K-18, Machine Mohalda Nº 3, JHELUM
Peruo: Inĝ. P.F. Comacho Daza, El Boulevard 131 Monterrico, LIMA 33, PERU
Pollando: Pola Bojarowska, ul. Dvorcowa 44/26, 10-437 OLSZTYN
Portugalio: Portugala E-Asocio, Rua Dr. João Couto 6 r/c A, 1500 LISBOA
Rumanio: F-ino Florina A. Bolos, str. Padin 25-B1 D6 ap 68, 34100 CLUJ-NAPOKA
Slovakio: Oĺga Novotná, Riznerova 2, SK - 811 01 BRATISLAVA
Svislando: Nancy Fontannaz, Ruisselet 9, CH-1009 PULLY
Sudafriko: J.P. Hammes, 30 Oliënhoutstr. 3, Wilropark - 1725, ROODEPORT
Svedio: Henrik Karlson, Fimongatan 12, S - 590 40 KISA
Tajlando: Pho Thamkhajadpaikun, 42 Ari Samphan 5, Rama 6rd, 10400 BANGKOK
Togo: Gbeglo Koffi, B.P. 13 169 Nyékonakopé, TG - LOME, Togo
Tunizio: Abderrazak Tabka, Rue Bizerte 72 bis, 4070 M'SAKEN
Ukrainio: Miĥail Lineckij, p.k. 539/1, 254200 KIEV-200
Usono: S-ino Maya Kennedy, 669 Coventry Road, KENSINGTON, CA 94707, U.S.A.
Venezuelo: David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72 MARACAIBO - 4002
Vjetnamo: Nguyên Dinh Long, 50/6/9 Nguyên Dình Chiêu, P.3, QUAN PHU NHUÂN
Zairio: Nsimba Mfumi Ndogala, poŝtfako B.P. 1323, KINSHASA 1

* * *

PRESO/TLAĈ: AGROKOMPLEX NITRA

ADMINISTRACIO:

Esperanto-Klubo, P.O. Box 8
SK - 962 71 DUDINCE, SLOVAKIO

(SENDAS/ODOSIELATEĽ:)



Al:

....

....

....

....

NOVINOVÁ ZÁSIELKA

Podávanie novinových zásielok povolené
OZ SsRP B. Bystrica č.j. 2115/93 PTP 30.6.1993